

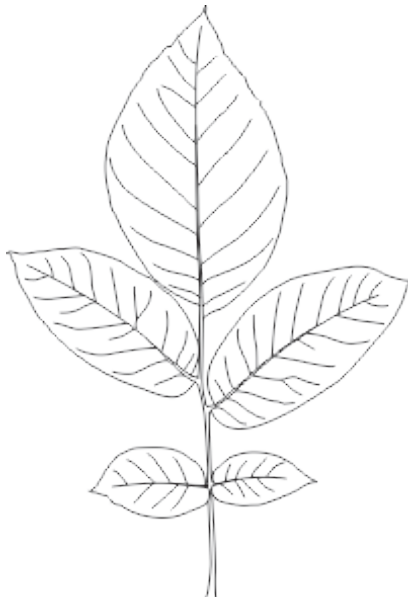


# SỐNG 365 NGÀY MỘT NĂM

*Chúng ta đều ráng giữ gìn sức khỏe để được sung sướng, có  
bao nhiêu người ráng sung sướng để được mạnh khỏe?*

— FRANK G. SLAWGHTER

Nguyễn Hiến Lê





**BIZBOOKS**  
SÁCH DÀNH CHO DOANH NHÂN

WISDOM IS BETTER  
THAN RUBIES

**Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách MCBooks.**

Theo hợp đồng Số 01/HĐSDQTG/2018 về sử dụng quyền tác giả đối với toàn bộ di sản văn hóa là các tác phẩm của nhà văn, dịch giả, nhà ngôn ngữ học, nhà giáo dục và văn hóa Nguyễn Hiến Lê.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách MCBooks

**THƯƠNG HIỆU BIZBOOKS  
SÁCH DÀNH CHO DOANH NHÂN**

Với mong muốn giúp bạn phát triển, doanh nghiệp của bạn thịnh vượng và trường tồn, BizBooks hi vọng được hợp tác cùng các tác giả trong và ngoài nước để chia sẻ những bài học thành công, những cuốn sách hay và chất lượng đến với độc giả Việt Nam.

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:

Email: [contact@bizbooks.vn](mailto:contact@bizbooks.vn)

Điện thoại: (024).3792.1466

(Bám số máy lẻ 112 - Phòng Kế hoạch)

# SỐNG 365 NGÀY MỘT NĂM

**Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến góp ý của Quý độc giả để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.**

Góp ý về nội dung sách: [contact@bizbooks.vn](mailto:contact@bizbooks.vn)

Liên hệ về bản thảo và bản dịch: [contact@bizbooks.vn](mailto:contact@bizbooks.vn)

Liên hệ hợp tác truyền thông trên sách: [contact@bizbooks.vn](mailto:contact@bizbooks.vn)

Liên hệ tư vấn, đại diện và giao dịch bản quyền: [contact@bizbooks.vn](mailto:contact@bizbooks.vn)



# SỐNG 365 NGÀY MỘT NĂM

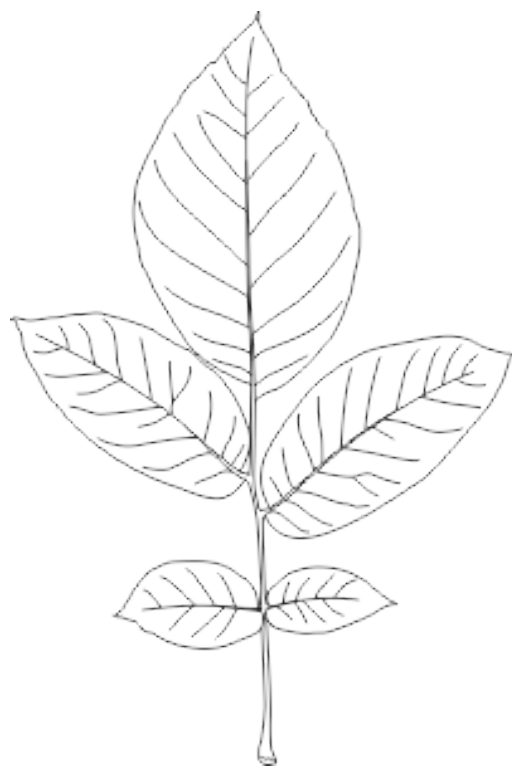


*Chúng ta đều ráng giữ gìn sức khỏe để được sung sướng, có bao  
nhiều người ráng sung sướng để được mạnh khỏe?*

— FRANK G. SLAWGHTER

Nguyễn Hiến Lê

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



## LỜI GIỚI THIỆU TÁC GIẢ, DỊCH GIẢ NGUYỄN HIẾN LÊ

Ai yêu sách hẳn không còn lạ gì với cái tên học giả Nguyễn Hiến Lê - một nhà văn, nhà giáo, tác giả, dịch giả của hàng trăm đầu sách thuộc nhiều lĩnh vực như: Văn học, triết học, giáo dục, chính trị, kinh tế... Trong đó nhiều cuốn đã trở thành “Sách gối đầu giường” như *Đắc Nhân Tâm*, *Quảng Gánh Lo Đi Và Vui Sống*, *Bảy Bước Đến Thành Công*, *Chiến Tranh Và Hoà Bình*, *Sử Ký Tư Mã Thiên*, *Bài Học Do Thái*, *Kinh Dịch*...

Nguyễn Hiến Lê tự là Lộc Đình, sinh năm 1912, mất năm 1984, hưởng thọ 73 tuổi. Sẽ không ngoa khi gọi Nguyễn Hiến Lê là “tượng đài văn hoá”. Cả đời ông gần như dành trọn cho nghiệp viết. Trong hơn 30 năm cầm bút, ông đã xuất bản 120 bộ sách - con số gần gấp 1,5 lần tuổi đời của ông.

Viết nhiều nhưng Nguyễn Hiến Lê lại vô cùng cẩn trọng và nghiêm túc. Năm 1968, khi dịch *Chiến Tranh Và Hoà Bình*, do tình hình chiến sự căng thẳng, ông đã chép tay trên giấy than thành 3 bản, một đưa cho nhà

xuất bản, một cất ở nhà và một gửi về quê phòng khi thất lạc. Cũng vì cẩn trọng nên ông luôn ý thức được việc phải xin phép trước khi dịch tác phẩm. Trong hồi ký, Nguyễn Hiến Lê đã kể tỉ mỉ việc ông viết thư cho tác giả Dale Carnegie để xin dịch cuốn *Đắc Nhân Tâm* và trở thành người đầu tiên đưa tác phẩm giá trị này về Việt Nam. Đây là một trong những cuốn sách nổi tiếng nhất mọi thời đại, luôn đứng đầu danh sách bán chạy nhất, được dịch sang hầu hết các thứ tiếng và có ảnh hưởng làm thay đổi cuộc đời hàng triệu người trên thế giới.

Bắt đầu xuất bản ở Việt Nam từ năm 1951, *Đắc Nhân Tâm* nhanh chóng gây chú ý và trở thành “hiện tượng” trong ngành xuất bản khi liên tục được tái bản. Sức sống từ cuốn sách qua bản dịch của Nguyễn Hiến Lê đã ghi dấu ấn và có tầm ảnh hưởng lớn đến người đọc Việt bao thập kỷ qua. Bản thân cái tên “*Đắc Nhân Tâm*” là một sáng tạo đắt giá của Nguyễn Hiến Lê. Về sau các dịch giả khác đã dịch tác phẩm “*How to win friends and Influence People*” với những văn phong khác nhau nhưng vẫn đều sử dụng cái tên “*Đắc Nhân Tâm*” do Nguyễn Hiến Lê đặt bởi không có một cái tên nào khác có thể chuyển ngữ xuất sắc hơn.

Bên cạnh đó, phiên bản “*Đắc Nhân Tâm*” của Nguyễn Hiến Lê còn có thêm chương “*Những bức thư màu nhiệm*”, “*Bảy lời khuyên để tăng hạnh phúc trong*

gia đình”, đặc biệt phần “Vài câu hỏi” được ông viết thêm vào cuối sách để độc giả có thể thực hành và tự tìm câu trả lời. Sau mỗi chương lại có phần tóm tắt để độc giả dễ hiểu, dễ thấm. Nguyễn Hiến Lê không phải là người duy nhất dịch “*How to win friends and Influence People*” nhưng bản dịch của ông được đánh giá là súc tích nhất, toàn diện nhất và sắc sảo nhất.

Thế nên, trên các diễn đàn văn học, người đời vẫn truyền tai nhau: “Muốn thành công và hạnh phúc, hãy đọc *Đắc Nhân Tâm*, mà phải là *Đắc Nhân Tâm* của Nguyễn Hiến Lê”. Cái hay, cái khiến người đọc tâm đắc có lẽ ở chính cách sử dụng ngôn từ triết lý mà gần gũi của Nguyễn Hiến Lê.

Để có được những giá trị ấy, không chỉ bởi Nguyễn Hiến Lê đã tiếp xúc với tác giả, truyền tải được đúng “linh hồn” của bản gốc mà ông còn thổi vào đó nhân sinh quan của chính mình - nhân sinh quan của một hiền tài, một nhà nho, một nhà giáo, một vị học giả đáng kính.

Nguyễn Hiến Lê từng tự bạch: “Ghi được một vẻ đẹp của thiên nhiên, của tâm hồn, tả được một nỗi khổ của con người khiến cho đời sau cảm động, bấy nhiêu cũng đủ mang danh nghệ sĩ rồi”. Và với những gì ông để lại cho cuộc đời, Nguyễn Hiến Lê xứng đáng là một

nghệ sĩ lớn trong lòng người đọc bao thế hệ ngày trước, ngày nay và cả ngày sau.

Như một sự tri ân sâu sắc đến ông, tôi tin rằng BIZBooks sẽ “Phục dựng” tủ sách Nguyễn Hiến Lê. Với mong muốn những cuốn sách có thể tiếp tục đồng hành cùng người Việt bao thế hệ, không chỉ với tinh thần của các tác giả thế giới mà còn với cốt cách của một Nguyễn Hiến Lê Việt Nam.

*TS. Lê Thẩm Dương*



Mười năm trước khi dịch những tác phẩm của Dale Carnegie tôi đã có ý nghĩ rằng chúng ta hiểu biết nhiều hơn cổ nhân nhưng khôn thì chúng ta chưa chắc đã khôn hơn. Hai tác phẩm danh tiếng nhất của ông, tức cuốn “*How to win friends and influence people*” và “*How to stop worrying and start living*” được hàng triệu độc giả hoan nghênh, thực ra có chứa những tư tưởng nào mới mẻ đâu. Toàn là những lời khuyên của các bậc hiền triết từ hai, ba ngàn năm trước như: Kỷ sở bất dục; vật thi ư nhân. Đắc nhất nhật, quá nhất nhật, Quá tắc quy cung...

Gần đây đọc những sách phổ thông về một môn mới nhất trong y học, môn tâm thần y khoa (médecine psychosomatique), tôi lại thấy chẳng những trong phép xử thế, tu thân mà ngay cả trong cái thuật sống vui vẻ và khỏe mạnh ta cũng cần phải ôn lại những lời của cổ nhân nữa.

Tôi không chối cãi rằng trong một thế kỷ nay, khoa học đã giúp chúng ta biết thêm nhiều

cách vệ sinh, diệt trùng, cách đề phòng những bệnh truyền nhiễm..., nhờ vậy mà số người chết giảm đi trông thấy mà tuổi thọ trung bình của chúng ta tăng lên được vài chục năm; nhưng cũng từ khoảng một thế kỷ nay chúng ta mắc thêm nhiều bệnh không thấy được hoặc ít thấy ở thời cổ, như bệnh huyết áp cao, bệnh lở bao tử, bệnh trĩ, bệnh thần kinh suy nhược,... mà nguyên do chỉ tại chúng ta tuy chú trọng đến phép vệ sinh mà không theo phép dưỡng sinh của tổ tiên.

Mới cách đây ba chục năm, các nhà y học và các nhà tâm lý học phương Tây tìm ra được điều này là từ 50% đến 75% bệnh của chúng ta do xúc động chứ không phải do vi trùng gây nên, và muốn tránh bệnh đó (mà người Pháp gọi là *maladies d'origine émotive*: bệnh do xúc động), thì phải thay đổi cách sống, thay đổi tinh thần con người: Biết tự chủ để làm chủ hoàn cảnh, biết dễ dãi, giản dị, yêu công việc và yêu người chung quanh... Mà biết sống như vậy tức là biết phép dưỡng sinh của người xưa.

Tôi không được rõ phép dưỡng sinh của người phương Tây thời cổ nhưng tôi biết rằng

ở phương Đông, hơn hai ngàn năm trước, Trang Tử đã viết hai thiên nhan đề là Đạt sinh và Dưỡng sinh chủ, đại ý là khuyên ta hai điều dưới đây mà các bác sĩ và tâm lý gia hiện nay đã thí nghiệm và nhận là đúng:

1. Đừng tách rời vật chất với tinh thần, cả hai chỉ là một.

2. Phải sống thuận theo thiên nhiên.

Mà chẳng riêng gì Lão Trang, ngay môn đệ của Khổng giáo cũng có một lối sống khoáng đạt, vui vẻ: về vật chất thì giản dị, quả dục, không để cho vật làm lụy ta; về tinh thần thì khoan hòa, không oán trời, không trách người, làm hết sức mình, rồi mặc cho việc xảy ra sao thì xảy.

Cổ nhân sáng suốt thật!

Nhưng như vậy không phải là những sách ngày nay đều vô dụng. Nó vẫn có ích, ta vẫn nên đọc nó vì hai lẽ:

Nhiều chân lí cổ nhân do trực giác hay kinh nghiệm tìm ra được thì ngày nay những nhà bác học nhờ thí nghiệm mà chứng minh lại được, thành thử đọc sách của những nhà này,

ta hiểu rõ hơn, tin chắc hơn. Mà có hiểu rõ, có tin chắc thì mới dễ thực hành. Trí mà càng tinh thì hành càng dễ. Chẳng hạn cổ nhân biết rằng có vui vẻ mới khỏe mạnh, nhưng sự lo lắng ảnh hưởng xấu tới cơ thể ra sao thì cổ nhân không biết, hoặc chỉ biết một cách lơ mờ, còn ngày nay nhờ các nhà bác học mà chúng ta biết rằng những xúc động khó chịu ảnh hưởng tới từng quả tuyến, tới hệ thống giao cảm cách nào rồi gây nên những bệnh nào.

- Huống hồ các nhà bác học vẫn phát hiện được những điều mới.

Thuyết mặc cảm của Freud, phương pháp trị bệnh do xúc động mà bác sĩ John A. Schindler đề nghị mười năm nay chẳng hạn, đều là những tiến bộ mà ta cần biết để hiểu mình, hiểu người rồi để tạo hạnh phúc cho mình và cho người.

Từ trên mười năm nay tôi bị vài chứng bệnh khó trị, mãi gần đây tình cờ đọc ít cuốn sách về Tâm thần y khoa của Mỹ mới biết rằng những bệnh đó do xúc động gây ra, và tôi đã áp dụng được một phần những lời khuyên của tác giả những sách đó, nhất là của bác sĩ John

A. Schindler, nhờ vậy mà bệnh giảm được ít nhiều, thứ nhất là tôi đã bỏ được cái tâm trạng lo lắng về bệnh mà sống vui hơn, mạnh hơn. Thấy vậy tôi chép lại trong tập này những điều tôi đã hiểu được để giúp độc giả đề phòng những bệnh do xúc động khi bệnh chưa phát, và thay đổi cách sống mà cải thiện sức khỏe khi bệnh đã phát rồi.

Sách tuy mỏng mà vạch cho bạn được một phép dưỡng sinh, cả một nhân sinh quan nữa đấy. Nhưng nó có ích lợi hay không thì còn tùy bạn có chịu áp dụng nó hay không.

Để viết cuốn này chúng tôi đã dùng tài liệu nhiều nhất trong cuốn "*How to live 365 days a year*" của John A. Schindler (Prentice - Hall Inc, New York) nên cũng xin mượn nhan đề cuốn đó để đặt tên.

Sài Gòn, ngày 1.2.1962



## CHƯƠNG I

# TỪ 50% ĐẾN 75% BỆNH NHÂN KHÔNG ĐƯỢC TRỊ ĐÚNG PHÉP



---

### NHỮNG TIẾN BỘ CỦA Y KHOA TRONG MỘT THẾ KỈ NAY

---

**T**rong khoảng một trăm năm nay, khoa Tây y đã tiến ghê gớm.

Trước hết là môn vi trùng trị biện pháp (bactériothérapie) đã cứu được không biết bao nhiêu nhân mạng. Từ khi Pasteur chứng minh được rằng những bệnh truyền nhiễm do vi trùng gây ra, rồi các nhà bác học nối gót ông tìm những cách đề phòng vi trùng, khử trùng, diệt trùng hoặc những cách làm cho cơ thể quen chống cự với vi trùng thì trong sự chiến đấu với vi trùng, phần thắng dần dần về chúng

ta. Nhất là từ 25 năm nay, nhờ những thuốc Sulfamide, Pénicilline và vô số thuốc trụ sinh mỗi ngày mỗi nhiều và mỗi mạnh, ở các nước văn minh tuyệt nhiên không còn những bệnh dịch nữa. Chẳng hạn bệnh dịch hạch, mỗi kinh khủng của loài người thời trước, có lần đã giết 25.000 người ở thế kỉ XVI, ngày nay có xuất hiện ở nơi nào thì trong mười ngày là trị được.

Bệnh chết nhiều lắm là mười người, chứ không hơn. Bệnh sốt rét không còn đáng sợ nữa, bệnh dịch tả cũng vậy, có thể ngăn lại được liền, bệnh sưng màng não đã trị được, bệnh tủy viêm rồi cũng sẽ hết nguy hiểm và nhiều bác sĩ hi vọng trong một tương lai gần đây, nhân loại sẽ không còn biến chứng lao phổi.

Môn ngoại khoa cũng đã thực hiện được những kì công nhờ sự tiến bộ của môn giải phẫu, cách chặn đứng sự xuất huyết, cách đánh thuốc mê, cách ngăn ngừa cơ thể nhiễm độc, nhất là cách truyền máu. Người ta nối được mạch máu, vá được bao tử, thay được mắt, thay được thận... Có thể rằng một ngày kia, cơ thể con người sẽ như một chiếc xe hơi,

bộ phận nào hư hỏng thì dùng khoa giải phẫu mà thay bằng một bộ phận mới.

Để bồi bổ cơ thể, người ta đã biết dùng cách phối hợp (synthèse) mà chế tạo được nhiều vitamin, nhiều kích thích tố (hormone) và gần đây, tạp chí Selection du Readers Digest đăng tin rằng người ta đã tìm ra được nhiều điều lạ về các yếu tố (engyme) có thể trị được bệnh cancer (ung thư), làm ngưng lại trạng thái già nua và thay đổi màu da của các giống người: Người da đen sẽ thành da trắng, da vàng, tùy ý.

Thực là không ai tưởng tượng được trong vài ba thế hệ nữa, Tây y sẽ tiến tới đâu!

---

## **MỘT THỨ BỆNH CŨ MÀ MỚI: BỆNH DO XÚC ĐỘNG**

---

Nhưng hiện nay, tình trạng chưa có gì đáng mừng cho lắm. Hễ trị được những thứ bệnh này thì lại có những bệnh khác phát ra, nhất là tại các xứ kỹ nghệ phát triển mạnh như Anh, Mỹ, Pháp, Đức...

Theo các nhà truyền giáo châu Âu thì tới



một thời gian đây, người Trung Hoa không biết những bệnh huyết áp quá cao (hypertension), lở bao tử (ulcère à l'estomac), ruột thừa (appendicite) nhưng các thanh niên Trung Hoa du học ở Âu, Mỹ về thì một số bị bệnh huyết áp quá cao. Người da đen ở Châu Phi cũng không bị chứng đó, mà người da đen ở Mỹ thì cũng như người Mỹ vậy.

Ông Halliday ở Anh bảo rằng trong ba chục năm, từ 1909 đến 1938, số người bị bệnh lở bao tử tăng lên 313% ở Mỹ chỉ một cuộc thế chiến vừa rồi đã làm cho số người bị bệnh đó tăng lên gấp ba.

Bệnh trĩ không phải là một thứ bệnh mới, người Trung Hoa đã biết nó từ lâu, nhưng hồi này cũng tăng lên dữ dội. Cứ đọc những mục quảng cáo trên báo chí thì thấy rõ điều đó.

Trước chiến tranh, ở Sài Gòn - Chợ Lớn có chừng vài nhà Đông y chuyên trị bệnh trĩ, bây giờ thì không biết có mấy chục nhà; mỗi một tỉnh nhỏ như tỉnh Long Xuyên cũng có vài nhà, và theo sự nhận xét của nhiều người thì tại các châu thành, trung bình mỗi nhà có một người mắc bệnh đó, không nặng thì nhẹ.

Còn nhiều bệnh khác, loài người đã biết từ lâu, nhưng thời này mỗi ngày một tăng, như bệnh nhức mỏi, đau tim, suyễn, sán khí (hemie), đau thận, đau ruột, đau thần kinh... Ở Mỹ, những bệnh nhân mắc những chứng kinh niên đó chiếm tới nửa số giường ở các dưỡng đường, mà con số đó chưa hề thấy giảm. Những bệnh đó không do vi trùng gây ra mà do xúc động, người Pháp gọi là *maladie d'origine emotive*, viết tắt là M. O. E.

Ông John A. Schindler trong cuốn “How to live 365 days a year” bảo: “Nếu ngày mai hoặc hôm nay có một người Mỹ nào đau thì có 50 phần trăm chắc chắn rằng người đó đau vì xúc động. Nói cách khác: Một bộ sách y học rất dày đã kê khoảng ngàn chứng bệnh của loài người cho sinh viên học, mà một trong ngàn bệnh đó, bệnh do xúc động, cũng thông thường bằng chín trăm chín mươi chín bệnh khác gồm cả hai”. Dưỡng đường Oshsner đã thống kê, thấy rằng 500 người đau bao tử hoặc ruột thì có tới khoảng 370 người (ba phần tư) đau vì xúc động; và đại học trường Yale cũng nhận thấy rằng cứ 100 người tới khám bệnh xin toa thì

có tới 76 người bị bệnh xúc động. Vậy thì tỉ số những người đau vì xúc động không phải chỉ là 50% mà tới 75% lận, và có người đã bảo rằng bệnh do xúc động là một chứng bệnh của thời đại.

---

## NGUYÊN DO LÀ TẠI ĐỜI SỐNG CỦA TA

---

Từ đầu thế kỉ tới nay, đời sống của người phương Tây trái đời sống thiên nhiên quá; và từ sau đệ nhị thế chiến, tại các châu thành, chúng ta cũng lây cái lối sống của họ.

Chúng ta cũng sống vội vã như họ, tinh thần luôn luôn bị kích động như họ. Khoa học tiến bộ máy não phát triển thì đời sống cũng dễ chịu hơn thật; nhưng đồng thời, dục vọng và nhu cầu của ta cũng tăng lên, và muốn thỏa mãn những dục vọng và nhu cầu đó, ta phải làm việc nhiều hơn, tính toán nhiều hơn, thành thử bận rộn hơn cổ nhân, mặc dầu, theo các nhà khoa học, nền kỹ nghệ đã giúp cho nhân loại ngày nay, trung bình mỗi người có được cả chục tên nô lệ (tức máy não: có những máy mà

năng lực gấp ngàn, gấp vạn năng lực của một dân nô lệ thời xưa) để sai khiến.

Mới bốn năm, chục năm trước, ông cha ta chỉ cần ăn lấy chắc, mặc lấy dày. Ngày nay, cả trong giai cấp cần lao, ai cũng mong ăn lấy ngon, mặc lấy đẹp. Đó là một tiến bộ hiển nhiên; nhưng nếu tiến bộ đó làm cho con người lệ thuộc quá đáng vào vật chất, đến nỗi sinh ra ốm đau, chua chát, gắt gỏng thì vấn đề cần phải xét lại.

Tôi xin đưa vài thí dụ: trên ba chục năm trước, giới trung lưu ở Hà Nội may một chiếc áo the, vài chiếc quần vải chúc bầu thì bạn được một hai năm; ngày nay cả những người giúp việc nhà, tiền công bảy tám trăm một tháng, cũng mỗi năm may ba bốn chiếc áo mới: áo cũ chưa rách, nhưng bạc màu, hoặc kiểu hoa không hợp thời nữa, thế là bỏ đi làm giẻ! Nói gì tới giới trung lưu và thượng lưu: mấy năm trước, người ta mua một cái máy thu thanh kiểu tối tân, bây giờ máy vẫn còn tốt, nhưng phải sắm thêm một chiếc transistor cũng kiểu tối tân nữa; rồi đây khi xuất hiện loại transistor chỉ nhỏ bằng hộp quẹt thì chắc